Крук Ирина Вячеславовна

Подписано цифровой подписью: Крук Ирина Вячеславовна
Дата: 2024.10.12 22:01:11 +07'00'

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации Рыбинского района

МБОУ СОШ № 1 г. Заозерного

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
руководитель МО	методист	директор
_____	_____	_____
Сафронова Т.В.	Слесарева Е.Н.	Крук И.В.
Приказ №01-10-214 от «26» августа 2024 г.	Приказ №01-10-214 от «28» авгута2024 г.	Приказ №01-10-214 от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5519997)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3Б класса

учителя физической культуры

Кузьминых Владимира Андреевича

город Заозерный 2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на 2024/25 учебный год для обучающихся 3-х классов МБОУ СОШ № 1 г. Заозерного разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении ФГОС начального общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания физической культуры, утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ СОШ № 1 г. Заозерного
- рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 1;
- УМК В.И. Лях, 1–4 классы.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы;
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы.

Для обучающихся:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 66 часов в год в 1-х классах (из расчета на 33 учебные недели) и 68 часов в год во 2–3-х классах (из расчета на 34 учебные недели), 270 часов за уровень образования.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения

физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов,

обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	0		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней	1	0	0	www.school.edu.ru

	зарядки				https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	0		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	14	0	0	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	16	0	0	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	26	0	0	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		68	0		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		0	0	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу			0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. № 171 на занятиях по легкой атлетике	1	0	0	02.09	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.	1	0	0	05.09	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Современные ОИ	1	0	0	09.09	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Различные виды ходьбы. Идеалы и символика ОИ	1	0	0	12.09	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Обычный бег, с изменением направления движений коротким, средним и длинным шагом.	1	0	0	16.09	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Челночный бег 3х10м. Понятие о физической культуре	1	0	0	19.09	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бег 60 м. Связь физической культуры с укреплением здоровья	1	0	0	23.09	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Равномерный, медленный бег до 8 мин. Основные части тела человека	1	0	0	26.09	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Кросс по пересеченной местности 1 км. Основные внутренние органы	1	0	0	30.09	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Эстафеты с ускорением от 10 до 20м.	1	0	0	03.10	www.school.edu.ru

	Упражнения на улучшение осанки					https://uchi.ru/
11	Встречная эстафета (расстояние 15-20 м). Упражнения на укрепление мышц живота и спины	1	0	0	07.10	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Прыжки на месте на одной и двух ногах с поворотом на 180 градусов	1	0	0	10.10	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1	0	0	14.10	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	0	17.10	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Метание малого мяча на дальность. Сердце и кровеносные сосуды	1	0	0	21.10	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Работа ССС во время движения человека	1	0	0	28.10	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	ТБ № 168 на занятиях по подвижным играм. Роль органов зрения	1	0	0	07.11	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Ловля и передачи мяча на месте. Строение глаза	1	0	0	11.11	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Ловля и передачи мяча в движении.	1	0	0	14.11	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Ведение мяча в движении шагом. Упражнения для органов зрения	1	0	0	18.11	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Ведение мяча в движении бегом. Орган осязания - кожа	1	0	0	21.11	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Ведение мяча с изменением направления	1	0	0	25.11	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Бросок мяча в кольцо с места двумя руками. Правила личной гигиены	1	0	0	28.11	www.school.edu.ru https://uchi.ru/

24	Бросок мяча в кольцо в движении	1	0	0	02.12	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Подвижная игра «Играй, мяч не теряй»	1	0	0	05.12	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Подвижная игра «Мяч в корзину». Укрепление здоровья средствами закаливания	1	0	0	09.12	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Подвижная игра «Мяч водящему». Правила проведения закаливающих процедур	1	0	0	12.12	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1	0	0	16.12	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Подвижная игра «Попади в обруч». Центральная нервная система	1	0	0	19.12	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Т.Б. № 180 на занятиях по лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря.	1	0	0	23.12	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	0	0	26.12	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Двухшажный ход с палками.	1	0	0	28.12	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Подъем «лесенкой», «елочкой» Требования к температурному режиму.	1	0	0	09.01	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Повороты переступанием	1	0	0	13.01	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Торможение плугом. Понятие об обморожении	1	0	0	16.01	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Торможение упором	1	0	0	20.01	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Спуск с горы в основной стойке. Олимпийские чемпионы по лыжным	1	0	0	23.01	www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	гонкам					
38	Прохождение дистанции 1200м. Органы дыхания	1	0	0	27.01	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Спуск с горы в низкой стойке. Самоконтроль	1	0	0	30.01	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Подъем и спуск с пологих склонов. Приемы измерения пульса	1	0	0	03.02	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Прохождение дистанции 1400м.	1	0	0	06.02	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Прохождение дистанции 1 км. Первая помощь при травмах	1	0	0	10.02	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Прохождение дистанции 2км.	1	0	0	13.02	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Т.Б. № 170 на занятиях по гимнастике.	1	0	0	17.02	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Строевые упражнения.	1	0	0	20.02	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	ОРУ без предметов. Личная гигиена.	1	0	0	24.02	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Упражнения с гимнастической палкой.	1	0	0	27.02	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Упражнения с мячами, с обручем. Пища и питательные вещества	1	0	0	03.03	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Перекат в группировке с опорой руками за головой	1	0	0	06.03	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Кувырок вперед. Вода и питьевой режим.	1	0	0	10.03	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Кувырок назад. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.	1	0	0	13.03	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Стойка на лопатках. Комбинация	1	0	0	17.03	www.school.edu.ru

	«Мост».					https://uchi.ru/
53	Опорный прыжок. Тестирование физических качеств.	1	0	0	20.03	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Прыжки со скакалкой. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления.	1	0	0	31.03	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Лазание по канату	1	0	0	03.04	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	ТБ № 179 на занятиях по подвижным играм. Значение подвижных игр для активного отдыха	1	0	0	07.04	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Закрепление навыков бега в подвижной игре «К своим флажкам». Первая помощь при ушибах и ссадинах	1	0	0	10.04	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Закрепление навыков бега в подвижной игре. «Пятнашки».	1	0	0	14.04	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Закрепление навыков в прыжках в подвижной игре «Прыгающие воробушки» первая помощь при кровотечении.	1	0	0	17.04	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижной игре «Зайцы в огороде»	1	0	0	21.04	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Закрепление навыка метания на дальность в подвижной игре «Кто дальше бросит»	1	0	0	24.04	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Закрепление навыка метания на точность в подвижной игре « Метко в цель»	1	0	0	28.04	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижной игре «Мяч водящему»	1	0	0	05.05	www.school.edu.ru https://uchi.ru/

64	Развитие силовых способностей в подвижной игре «Школа мяча».	1	0	0	12.05	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Закрепление ловли и передача мяча в подвижной игре «Играй, мяч не теряй»	1	0	0	15.05	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Закрепление навыка ведения мяча в подвижной игре «Мяч водящему»	1	0	0	19.05	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Закрепление навыков в прыжках. Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Удочка»	1	0	0	22.05	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов)	1	0	0	26.05	www.school.edu.ru https://uchi.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

«Физическая культура» - учебник по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях М., 2022 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ